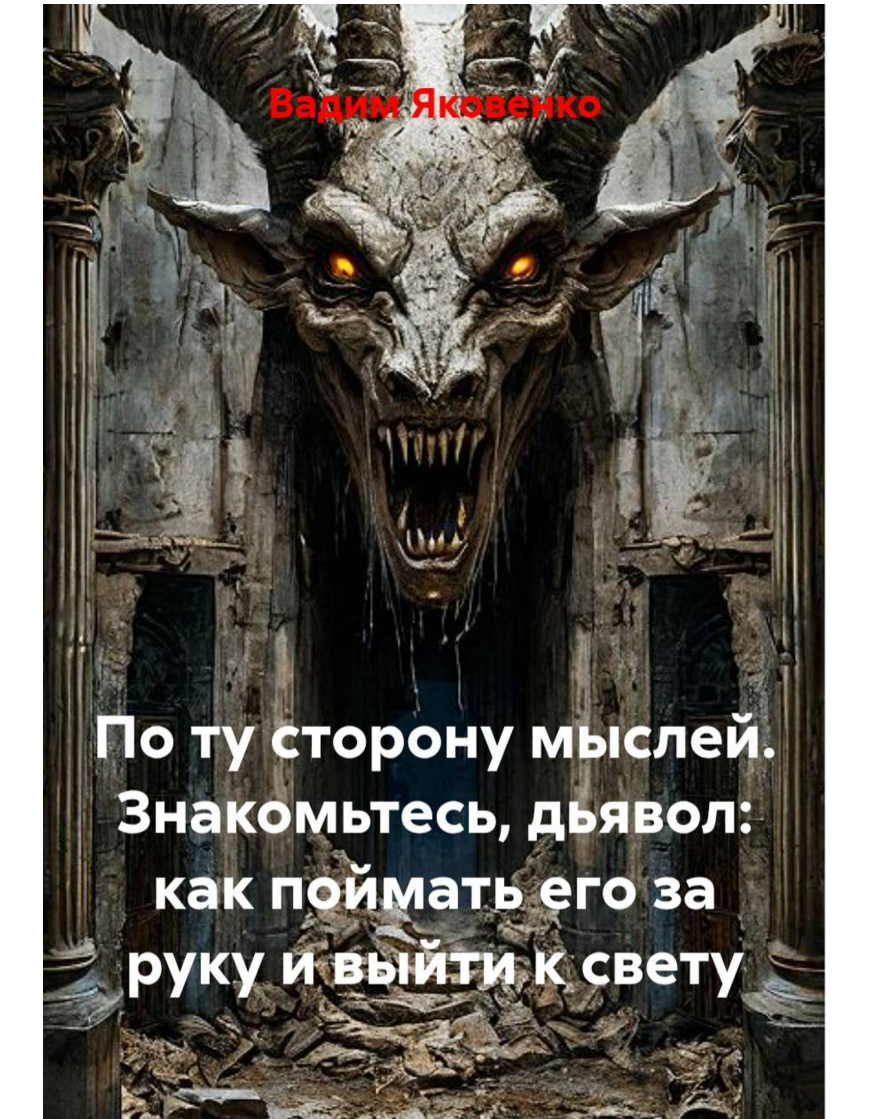




Вадим Яковенко

**По ту сторону мыслей.
Знакомьтесь, дьявол:
как поймать его за
руку и выйти к свету**

Вадим Яковенко

По ту сторону мыслей.

Знакомьтесь, дьявол:

как поймать его за

руку и выйти к свету

<https://litres.ru/74323833>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если главный враг вашей жизни прямо сейчас читает этот текст вместе с вами? Величайший обман в истории человечества удался не потому, что нас заставили поверить в рогатого дьявола. А потому, что когнитивный вирус эгоцентризма заставил нас поверить, будто вкрадчивый, тревожный голос внутри нашей головы — это и есть наш собственный разум. Все мы круглосуточно заперты в одиночной камере своего внутреннего диалога. Этот голос за левым плечом никогда не замолкает. Он пережевывает старые обиды, моделирует будущие конфликты, сравнивает нас с другими, боится дефицита и требует доказывания своей правоты. Древние культуры называли его бесом-искусителем, Гай Ричи в культовом фильме «Револьвер» дал ему имя Сэм Голд. Но на языке современной нейробиологии у этого «дьявола» есть четкий анатомический адрес — дефолт-

система мозга (DSM). А вот по ту сторону мыслей нет страха, важности и разделения. Там живет то, что христианство называло агапе, а буддизм — метта: безусловная, бескорыстная любовь.

Содержание

Пролог. Письмо твоему тюремщику.	5
ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ ОБМАНА: КТО ГОВОРИТ, КОГДА ВЫ МОЛЧИТЕ?	8
Глава 1. Величайший обман в истории человечества.	8
Глава 2. Знакомьтесь: Сэм Голд. Главный мошенник мирового кинематографа.	11
Глава 3. Ментальное нашептывание и левое плечо: от суеверий к когнитивистике.	15
Глава 4. Дефолт-система мозга: нейробиологическое логово врага.	19
Глава 5. Знакомьтесь: Маятники Вадима Зеланда. Ментальные паразиты.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

По ту сторону мыслей. Знакомьтесь, дьявол: как поймать его за руку и выйти к свету

Пролог. Письмо твоему тюремщику.

Остановись. Сделай паузу прямо сейчас, посреди этого предложения. Переведи внимание со страницы и прислушайся к тому, что происходит внутри твоей черепной коробки. Ты слышишь его? Этот тихий, вкрадчивый, непрерывный голос, который прямо сейчас комментирует мои слова: «Что за пафос? Зачем я это читаю? У меня полно других дел. Ладно, посмотрю, что будет дальше». Знакомься. Это он. Твой персональный дьявол, твой личный Сэм Голд, твой внутренний надзиратель. И самое страшное преступление, которое он совершил против тебя, заключается в одной простой вещи: он заставил тебя поверить, что этот голос — это ты сам. Ты привык думать, что управляешь своей жизнью. Ты просыпаешься по будильнику, пьешь кофе, едешь на работу, принимаешь решения, строишь планы, покупаешь ве-

щи, заводишь отношения. Но давай смотреть правде в глаза, без розовых терапевтических соплей: ты не управляешь ничем. Ты — биоробот на жестком когнитивном автопилоте. Твой ум — это взломанный терминал, в котором круглосуточно крутится чужой вирусный алгоритм. Вспомни свой вчерашний день. Кто внутри тебя сорвался на крик, когда тебя подрезали в пробке? Кто заставил твое сердце бешено колотиться от секундного косого взгляда коллеги? Кто часами прокручивал в голове мысленные споры с людьми, которым на тебя плевать, изобретая «идеальные, хлесткие ответы»? Кто запер тебя в адском коконе обиды, страха и вечного дефицита, нашептывая: «Тебя недооценивают. Ты должен доказать им всем. Забери свое. Ты в опасности»? Это был не ты. Это был исполнительный директор твоего эго. Тот самый Разделитель — *diabolos* — чья единственная задача — намертво запереть твое живое Сознание в одиночной камере твоих собственных мыслей. Он продает тебе иллюзию защиты: «Я твой лучший друг, я оберегаю твою гордость». Но цена этой защиты — твоя жизнь, слитая в пустую ментальную жвачку. Каждый раз, когда ты слепо соглашаешься с этим голосом, ты добровольно кормишь деструктивные маятники и подписываешь контракт с собственным проклятием. Человечество веками пыталось описать эту ментальную опухоль. Христиане рисовали рогатых бесов, буддисты препарировали яды ума, суфисты воевали с повелевающим Нафсом, квантовые физики искали вора мыслей, а Гай Ричи снял об

этом гениальный манифест «Револьвер». Сегодня передовая нейробиология просто подтверждает этот диагноз, показывая на фМРТ конвульсии дефолт-системы твоего мозга. Враг един во всех культурах. И ты слышишь его каждый божий день. Эта книга — не мягкое психологическое поглаживание. Это ордер на арест твоего внутреннего мошенника. Это инструкция по поимке дьявола за руку прямо в тот момент, когда он пытается украсть твое внимание. Я не буду учить тебя бороться с мыслями — любая война в твоей голове ведется по правилам эго и на его деньги. Я покажу тебе, как проснуться в зрительном зале собственного разума. Как заставить этот голос заткнуться. Как сделать шаг по ту сторону мыслей — туда, где дефолт-система мозга капитулирует, а на смену ментальному аду приходит звенящая, абсолютная тишина. То безусловное пространство квантовой свободы, из которого рождается «уровень Творца» и чистая, бескорыстная любовь. Твой тюремщик прямо сейчас панически боится, что ты перевернешь эту страницу. Он уже ищет оправдания, чтобы закрыть книгу. Он шепчет: «Это не про тебя. Ты особенный. У тебя все под контролем». Не верь ему, ни единому слову. Переверни страницу. Давай сорвем с него маску вместе.

ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ ОБМАНА: КТО ГОВОРИТ, КОГДА ВЫ МОЛЧИТЕ?

Глава 1. Величайший обман в истории человечества.

Главный парадокс человеческого существования заключается в одной фатальной когнитивной ошибке: мы безоговорочно верим, что мысли в нашей голове — это мы сами. Каждое утро человек просыпается, включает свой ментальный аппарат и мгновенно сливается с непрерывным потоком внутреннего монолога. Мы не подвергаем сомнению этот голос, мы не ищем его автора. Мы просто исполнительно проживаем всё, что он нам диктует. Если этот голос говорит «ты неудачник», человек погружается в уныние. Если голос заявляет «тебя оскорбили, отомсти», человек идет на конфликт. Происходит тотальное отождествление Наблюдателя с объектом наблюдения. Вы не являетесь этим голосом. Вы — тот, кто его слышит. Веками мировые религии и мифы пытались предупредить человечество об этом феномене, используя доступный для своего времени символизм. Они

описали Дьявола. Но цивилизация совершила ошибку, материализовав этот образ. Мы нарисовали рогатое существо с копытами, поместили его под землю и превратили глубокую психологическую метафору в сказку для устрашения. Из-за этой подмены понятий настоящий враг остался незамеченным. Дьявол — это не внешняя персонифицированная сила и не мистический падший ангел. Это жестко детерминированная когнитивная структура внутри нашей психики. Это наше эгоцентричное «Я», функционирующее в режиме автоматического выживания. Эгоцентризм — гениальный эволюционный механизм, который изначально маскируется под базовый инстинкт самосохранения. На ранних этапах развития человечества уму было жизненно необходимо жестко разграничивать реальность. Чтобы выжить в дикой среде, нужно было четко понимать: «это мое тело, это чужое тело», «это мой ресурс, это враг, который хочет его забрать». Внутренний голос зародился как инструмент биологической безопасности, постоянно сканирующий пространство на предмет угроз и дефицита. Однако в современном мире этот механизм мутировал. Физических угроз стало в разы меньше, но эволюционно обусловленный аппарат страха и защиты никуда не исчез. Эго перенесло режим выживания с физического тела на ментальный конструкт. Теперь оно защищает не жизнь, а свою «значимость», свой «статус», свою «правоту» и свои «обиды». Автопилот ума продолжает крутить пластинку дефицита и изоляции, заставляя нас во-

евать с ветряными мельницами в собственной голове. Величайший обман Дьявола удался не потому, что он убедил мир в своем отсутствии, а потому, что он убедил вас, будто его голос — это ваш собственный разум.

Глава 2. Знакомьтесь: Сэм Голд. Главный мошенник мирового кинематографа.

В 2005 году режиссер Гай Ричи снял фильм «Революция». Большинство зрителей шло в кинотеатры в ожидании привычного криминального боевика в духе «Карты, деньги, два ствола», но столкнулось со сложнейшим, многослойным психоделическим и философским манифестом. Центром и главной загадкой всей картины является персонаж по имени Сэм Голд. В контексте сюжета Сэм Голд — это абсолютный, непобедимый теневой король преступного мира, некоронованный авторитет, которого никто никогда не видел лично. О нем говорят с придыханием и ужасом, его воле подчиняются все крупные игроки, его приказы не обсуждаются. Он контролирует весь оборот денег и наркотиков, он выдает кредиты и забирает жизни. Но по мере того как главный герой, профессиональный игрок Джейк Грин, распутывает паутину интриг, реальность начинает расслоиться. В кульминационный момент фильма зритель и сам герой приходят к ошеломительному выводу: Сэма Голда не существует в физическом мире. Его нет на улицах, в кабинетах или на заседаниях мафии. Сэм Голд (Sam Gold — чья аббревиатура S.G. расшифровывается как Self-Government, «Самоуправление», а имя

отсылает к «Золоту Соломона» — символу земной власти и гордыни) — это и есть человеческое эго. Это внутренний голос, который говорит в каждом из нас, выдавая себя за хозяина положения. Гай Ричи с математической точностью формулирует главный закон функционирования этой ментальной опухоли. Величайшая уловка Голда заключается в том, что «он прячется там, где ты меньше всего станешь его искать — за твоим собственным голосом». Когда вы закрываете глаза и слышите внутри бесконечные комментарии: «Они тебя не уважают», «Ты должен доказать им свою силу», «Забери свое любой ценой», «Они все замышляют против тебя дурное» — это говорит не ваша истинная суть. Это говорит Сэм Голд. Это дьявол, который узурпировал право вещать от первого лица единственного числа. Вы привыкли говорить «Я думаю», «Я чувствую гнев», «Я хочу отомстить», но в действительности мысль приходит из темноты подсознания сама по себе, а Голд мгновенно приватизирует её, вешая ярлык «Это моё». Формула ментального рабства, которую навязывает нам этот внутренний мошенник, выглядит безупречно с точки зрения манипуляции. Голд продает человеку иллюзию абсолютной защиты. Он говорит: «Я твой лучший друг. Я — это ты. Я оберегаю твои интересы. Без меня тебя растопчут, уничтожат, сделают слабым». Человек верит этой лжи и начинает всю свою жизнь подчинять обслуживанию этого голоса. Он тратит колоссальное количество энергии на то, чтобы защитить свою вымышленную репу-

тацию, доказать кому-то вымышленную правоту, накопить избыточные ресурсы, которые ему не нужны, и отомстить за вымышленные обиды. Человек превращается в исполнительного киллера на службе у ментального паразита. Цена этой «защиты» — тотальное рабство и отказ от подлинной жизни. Вы больше не принадлежите себе; вы — марионетка, которая дергается каждый раз, когда Голд дергает за ниточки страха и гордыни. В фильме есть ключевой диалог, который раскрывает механику этой зависимости: «Его лучшая уловка в том, что он заставил тебя поверить, что он — это ты. Чем больше силы ты ему даешь, тем глубже он прячется. Ты защищаешь его своими собственными руками». Когда кто-то пытается указать нам на наши эгоцентричные автоматизмы, мы взрываемся агрессией. Нам кажется, что нападают на нас, на нашу личность. Но в реальности это Сэм Голд включает защитные системы, используя наше тело и наши эмоции как живой щит. Он заставляет нас воевать за него, выдавая свои интересы за наши кровные. Поймать Голда за руку невероятно сложно, потому что в момент, когда вы начинаете практиковать осознанность, он тут же мимикрирует под саму осознанность. Он начинает нашептывать: «Посмотри, как глубоко ты продвинулся, какой ты молодец, теперь ты видишь эго, ты лучше этих спящих людей». Это самый изощренный круг ментального ада. Единственный способ победить Голда — это не вступать с ним в войну, потому что любая война в вашей голове ведется по его правилам и на его деньги. Нам

нужно лишить его главного ресурса — нашего безоговорочного доверия. Нужно научиться смотреть на внутренний голос не изнутри него, а со стороны, беспристрастно фиксируя: «Голос говорит. Голд снова пытается продать мне свою иллюзию. Но я — не этот голос. Я — то пустое и чистое пространство, в котором этот голос звучит»

Глава 3. Ментальное нашептывание и левое плечо: от суеверий к когнитивистике.

На протяжении тысячелетий человечество интуитивно фиксировало присутствие внутри себя чужеродного ментального агента. Поскольку древний человек не обладал категориальным аппаратом современной психологии, нейробиологии или когнитивистики, любые внутренние импульсы, которые подталкивали его к деструктивному поведению, гордыне, зависти или агрессии, проецировались вовне. Так родилась одна из самых устойчивых и распространенных культурных мифологем — образ невидимого искуителя, беса или дьявола, который сидит за левым плечом человека и непрерывно нашептывает ему дурные мысли, подтачивая его волю. Это суеверие породило ритуал, который миллионы людей по всему миру выполняют автоматически и по сей день — плевков через левое плечо. Когда человек сталкивается с дурным предзнаменованием, скверной мыслью или внутренним импульсом совершить нечто постыдное, он совершает это соматическое действие. Если очистить этот ритуал от средневекового мистицизма и наслоений религиозного страха, перед нами откроется поразительный памятник древней психогигиены. В этой наивной фольклорной форме зашиф-

рован глубокий когнитивный механизм прерывания автоматизмов, который сегодня активно используется в передовых психотерапевтических практиках. Чтобы понять логику этого феномена, необходимо разобраться, почему в человеческой культуре произошло столь жесткое пространственное разделение на «правое» и «левое». Это не было случайным капризом первобытных племен. Правая сторона исторически и эволюционно ассоциировалась с осознанностью, социальным порядком, правильным выбором, законом и созиданием (отсюда слова «правое дело», «правосудие», «правило», «правда»). Правая рука — это рука действия, контроля, созидания и открытого рукопожатия, демонстрирующего чистые намерения. На правое плечо мифы сажали ангела-хранителя — персонификацию нашей высшей природы, совести и разумного начала. Левая сторона всегда связывалась со скрытым, подсознательным, инстинктивным, хаотическим и автоматическим. В латыни слово «левый» звучит как *sinister*, что одновременно переводится как «зловещий», «дурной», «опасный». В итальянском языке *sinistro* — это несчастный случай или катастрофа. Левая сторона — это то, что мы не контролируем в полной мере, это слепая зона, откуда всегда можно ожидать подвоха. Именно поэтому «левое плечо» стало идеальным метафорическим прибежищем для эгоцентричного внутреннего голоса — того самого «Сэма Голда», который действует исподтишка, из тени подсознания. Когда внутренний голос эго начинает свою деструктивную

работу, человек ощущает это именно как «нашептывание». Мысли приходят не в виде логических блоков или масштабных графических схем — они приходят в виде тихой, вкрадчивой интроспективной речи, которая звучит в пространстве черепной коробки. Голос за левым плечом никогда не кричит. Он действует мягко, подстраиваясь под ваш собственный тембр: «Посмотри, как они несправедливы к тебе. Ты заслуживаешь большего. Возьми это, никто не узнает. Они считают тебя слабым, докажи им обратное, ударь первым». Человек, не обученный навыку ментальной гигиены, принимает этот шепот за свои истинные желания. Он сливается с этим голосом, и автоматический импульс мгновенно превращается в действие, о котором человек впоследствии горько жалеет. В этот момент и включается древний соматический паттерн-прерыватель (pattern interrupt) — плевок через левое плечо. С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии, навязчивая мысль — это заикленная нейронная петля. Если вы попытаетесь бороться с ней силой воли («я не должен об этом думать», «уйди, плохая мысль»), вы только залыете в нее дополнительное топливо своего внимания, и петля закрутится еще сильнее. Чтобы остановить автоматизм, нужно совершить резкое, неожиданное физическое, телесное действие, которое переведет фокус мозга из виртуального пространства мыслей в физическую реальность. Плевок — это мощный биологический жест отвержения, брезгливости и утилизации токсичного отхода. Совершая резкий пово-

рот головы влево и имитируя или физически совершая плевок, человек буквально делает следующее:

1 Он визуализирует и локализует мысль, переводя её из статуса «это я» в статус «это внешний объект за моим плечом».

2 Он выражает безразличие к эгоцентричному импульсу, отказываясь принимать его внутрь своей личности.

3 Он физически разрывает ментальный шаблон, возвращая свое внимание в текущий момент времени («Здесь и Сейчас») через резкое соматическое движение.

Таким образом, плевок через левое плечо — это архаичная, но безупречно работающая техника разотождествления со своим эго. Древний человек не знал, что такое дефолт-система мозга или когнитивное искажение, но он прекрасно понимал: внутри него живет мошенник, который нашептывает ложь из слепой зоны. И этого мошенника необходимо регулярно, жестко и материально ловить за руку, сбрасывая его ментальные токсины обратно в пустоту, пока они не успели стать твоей судьбой.

Глава 4. Дефолт-система мозга: нейробиологическое логово врага.

Для того чтобы наша теория окончательно потеряла налет мистики и обрела твердый научный фундамент, мы должны перенестись из плоскости культурных мифов и кинематографа в лаборатории современной нейробиологии. Наука XXI века сделала то, что раньше казалось невозможным: она заглянула внутрь работающего человеческого мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) и обнаружила там точную анатомическую локализацию «Сэма Голда». То, что мировые религии веками метафорически описывали как «дьявола», а психологи называют «эгоцентричным внутренним монологом», на языке строгой науки называется Дефолт-системой мозга (DSM — Default Mode Network), или сетью пассивного режима работы мозга. Открытие этой структуры в конце 1990-х годов Маркусом Райхлом совершило настоящую революцию в когнитивистике. Ранее ученые полагали, что когда человек ничем не занят (например, просто лежит с закрытыми глазами, сидит в очереди или созерцает стену), его мозг отдыхает и потребляет минимум энергии. Но фМРТ-сканирование показало обратное: в моменты внешнего бездействия мозг активирует масштабную, конвульсивно пульсирующую сеть

нейронов, которая сжигает колоссальное количество глюкозы и кислорода. Эта сеть включает в себя медиальную префронтальную кору, заднюю поясную кору и угловую извилину. Именно этот контур и является биологическим движком нашего эго. Функция дефолт-системы заключается в том, чтобы непрерывно генерировать виртуальную модель нашей личности, бесконечно прокручивая автобиографические воспоминания, моделируя социальные связи, сравнивая нас с другими людьми и создавая тревожные прогнозы на будущее. DSM — это фабрика по производству ментальной жвачки, фабрика, которая работает круглосуточно и без выходных. Едва вы остаетесь в тишине, дефолт-система перехватывает управление и включает режим автоматического эгоцентрического интерпретатора. Она начинает нашептывать: «А что он имел в виду, когда так на меня посмотрел вчера?», «Я должен был ответить ему жестче», «Вдруг меня уволят и я останусь ни с чем?», «Почему у соседа машина лучше, чем у меня?». DSM принципиально не способна находиться в настоящем моменте. Она всегда либо застревает в травмах прошлого, либо проецирует страхи в будущее. С эволюционной точки зрения этот механизм был необходим для выживания приматов в сложных иерархических группах, где нужно было постоянно просчитывать ходы соплеменников, защищать свой статус и помнить, кто тебе враг, а кто друг. Но в современных условиях этот атавистический алгоритм превратился в когнитивный вирус. Челю-

век оказывается заперт в ловушке собственного мозга, который непрерывно бомбардирует его сигналами об угрозе его вымышленной ментальной идентичности. Самое убедительное доказательство того, что дефолт-система является биологическим субстратом «дьявола» (эго), пришло из исследований измененных состояний сознания. Профессор Дэвид Натт и его коллеги из Имперского колледжа Лондона провели серию экспериментов, сканируя мозг людей, практикующих глубокие медитативные техники или находящихся под воздействием веществ, вызывающих так называемую «клиническую смерть эго» (например, псилоцибина). Результаты оказались ошеломляющими: в моменты, когда испытуемые переживали полное растворение своего «Я», исчезновение внутреннего монолога, абсолютную тишину ума и глубочайшее чувство мистического единства и всепрощающей любви, приборы фиксировали тотальное, практически мгновенное угнетение и отключение дефолт-системы мозга. Когда DSM замолкает, активируется альтернативная нейросеть — Центральная исполнительная сеть и Сеть выявления значимости, которые отвечают за прямое, безоценочное восприятие реальности «Здесь и Сейчас». Исчезает фильтр, дробящий реальность. Исчезает «разделитель» (diabolos). Человек физиологически выходит из состояния ментального ада, порожденного его собственной префронтальной корой. На уровне нейробиологии это доказывает: то, что мистики древности называли «спасением», «просветлением» или «входом

в Царство Божье», — это не полет в облака после смерти, а функциональное переключение режимов работы головного мозга. Это способность волевым усилием или практикой наблюдения затормозить гиперактивную дефолт-систему, поймать «Сэма Голда» за руку на уровне синапсов и нейромедиаторов и вернуть сознание в пространство чистой, неискаженной реальности.

Глава 5. Знакомьтесь: Маятники Вадима Зеланда. Ментальные паразиты.

Чтобы до конца понять, какими инструментами пользуется внутренний мошенник для управления нашей жизнью, необходимо расширить масштаб рассмотрения и выйти на уровень энергоинформационных структур. В начале 2000-х годов физик-квантовик Вадим Зеланд выпустил серию книг «Трансерфинг реальности», где описал фундаментальное устройство нашей вселенной через призму управления реальностью. Одним из ключевых понятий его концепции стали «маятники» — энергоинформационные структуры, которые создаются мыслями людей, мыслящих в одном направлении, и начинают жить самостоятельной жизнью. По определению Зеланда, маятник — это энергоинформационный паразит. Сами по себе эти структуры не имеют собственной души или источника энергии, поэтому они вынуждены питаться ментальной энергией живых людей. Маятнику абсолютно все равно, любите вы его или ненавидите, боретесь вы с ним или восхищаетесь. Главное для него — чтобы вы излучали мысленную энергию на его резонансной частоте. Как только вы фиксируете свое внимание на каком-то явлении, вызывающем у вас сильные эмоции (гнев, страх, раз-

дражение, зависть, вожделение), вы автоматически подключаетесь к маятнику и начинаете сливать ему свои жизненные силы. Но как именно этот глобальный внешний паразит получает доступ к нашей глубоко интимной внутренней жизни? Через какого посредника он подключает свои «клеммы» к нашей психике? Этим посредником, этим идеальным внутренним приемником для деструктивных маятников и является наше эго — тот самый голос «Сэма Голда» внутри нашей головы. Внутренний голос эго работает как штатный агент влияния внешних маятников. Маятники не могут воздействовать на вас напрямую, но они легко создают внешние триггеры: кто-то подрезал вас на дороге, начальник косо посмотрел, в новостях написали об очередной катастрофе. В этот момент ваше эго мгновенно перехватывает управление и начинает раскручивать внутренний диалог: «Как они посмели? Это несправедливо! Мир катится в ад! Ты должен ответить, ты должен доказать свою правоту!». Эго искусственно раздувает то, что Зеланд называет «избыточным потенциалом» и «важностью», а У Александра Свияша это называется "идеализацией". Оно заставляет вас ментально спорить с обидчиком, прокручивать сценарии мести, тревожиться о будущем. В результате этой мысленной жвачки происходит мощнейший выброс психической энергии, которую маятник тут же благополучно поглощает. Вы чувствуете себя опустошенным, разбитым и уставшим, а маятник раскачивается еще сильнее, требуя новой порции корма. Эго-

центричные люди выглядят «проклятыми» и истощенными именно потому, что их ум полностью захвачен маятниками. Их внутренний голос никогда не затыкается, он постоянно реагирует на каждую внешнюю провокацию. Человек в таком режиме превращается в марионетку: маятник дергает за ниточку (провокация) — эго подхватывает импульс (внутренний диалог) — человек выдает эмоцию — энергия уходит паразиту. Величайший обман дьявола здесь проявляется в том, что эго убеждает вас: «Мы боремся за справедливость! Мы защищаем свои права! Мы думаем о безопасности!». На самом же деле оно просто сливает вашу жизнь внешним эгрегорам, оставляя вас в состоянии перманентного энергетического дефицита. Понять эту взаимосвязь — значит сделать первый шаг к деструкции «Сэма Голда». Когда вы осознаете, что ваш внутренний монолог в моменты злости или обиды — это не ваши мысли, а всего лишь трансляция частоты деструктивного маятника, вы обретаете способность вовремя остановиться. Вместо того чтобы вовлекаться в спор, Наблюдатель внутри вас фиксирует: «Внешний маятник пытается зацепить меня за эго. Сэм Голд уже готов открыть кормушку. Но я выбираю тишину».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.